حركة الطفل

مراجعة

د. فريد حسن

الكتاب: حركة الطفل

مراجعة: د. فريد حسن

الطبعة: ٢٠٢٠

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم - الوحدة العربية - مدكور- الهرم - الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ - ٣٥٨٦٧٥٧٦ - ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

http://www.apatop.comE-mail: news@apatop.com

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

جميــع الحقــوق محفوظــة: لا يسـمح بإعـادة إصـدارهـذا الكتـاب أو أي جـزء منـه أوتخزينـه في نطـاق اسـتعادة المعلومـات أو نقلـه بـأي شـكل مـن الأشـكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

دار الكتب المصرية

فهرسة إثناء النشر

حسن، فريد

حركة الطفل / د. فريد حسن

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

٧٥ ص، ١٨ سم.

الترقيم الدولى:٨ – ٦١٩ – ٤٤٦– ٩٧٧– ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع :٢٥٤٢٨ / ٢٠١٨

حركة الطفل



مقدمة

عزيزى القارىء ..

قبل الحديث عن حركة الطفل وأهميتها وضرورتها بالنسبة له؛ أحب أن أسوق هذا الدليل القوى الذى يبرهن على صحة ما سيتناوله الكتاب .

وليس هذا الدليل هو الوحيد، فقد إتفق الجميع، العلماء والمربون ورجال الطب على فائدة الحركة للطفل، ولكن السبب المباشر الذى دفعنى الى الكتابة في هذا الموضوع – كان هو هذه الحادثة التى عشتها بنفسى منذ زمن بعيد، و رأيت نتائجها هذه الأيام ..

عرفتهما صغيرين .. أيام طفولتهما الأولى – كانت سن كلا منهما فى ذلك الوقت سنة – وفي مستوى عائلى متقارب ، وكنت أراهما كثيرا وألاحظهما عن قرب و عن بعد ، اذ كانت تربطنى بأسريتهما قرابة، وقد لاحظت ان أولهما كان ينمو أكثر من الثانى و يفوقه فى أداء حركاته المتعددة ، تبدو عليه الصحة ويصاحب حركاته و قفزاته المرح والسعادة، كما أنه ميال الى اللعب مع الأولاد الآخرين ، شجاع لا يخاف ، أما الآخر فقد كان يخالف الأول فى كل شىء ، هادئا على غير عادة الأولاد، ونموه أقل من الآخر ، يبدو منطويا على نفسه، يخاف اللعب مع غيره من الأطفال و حركته بطيئة لا توافق سنه .

ولقد حاولت كثيرا بطريق غير مباشر أن أعالج الأخطاء التى أثرت على هذا الطفل ، و لكن والديه كانا يريان فى الطفل الهادىء المنصاع مثلا أعلى للطفل النموذجى ، يودان لو ارتقى إليه ولدهما ، لذلك حددا معالم طفلهما ، و ضيقا الدائرة التى يتحرك فيها عن طريق إرشاده الى ما يجب و ما لا يجب ، و كانت أمه تبالغ فى قلقها عليه ، و ذلك بمراقبته و منعه من الاختلاط بغيره من الأطفال ، بل كانت تسرف فى الالتصاق به، حتى لا يتحرك كثيراً خوفاً عليه .

وأتيح لى أن ألتقى بهما منذ ايام، فوجدت الأول شاباً قوياً مملوءاً حيوية و نشاطاً .. شجاعة، معتدل القامة، و أخبرنى أنه تفوق فى دراسته، وكان من الأوائل، وهالنى ما كان عليه الآخر من تبلد و شعور بالضجر، وكان عابسا ساهما، كأنه يعانى الآماً مكبوتة .. لا هو مريض و لا سليم ، جسمه نحيف ... تعلو وجهه صفرة الضعف .. و يبدو كما لو كان فى الأربعين، و هو فى العشرين من عمره .

وقد حققت رؤيتى لهما ما تكهنت به من قبل ، و ما حذرت والدة الثانى منه، و من المبالغة فى تقييد حركته ..

نعم لقد أراد له والده الصالح، ولكنهما اخطأ بدون قصد ، كانا يريدانه مهندسا، وقد أصبح مهندسا، ولكنه فقد أشياءً كثيرةً .. فقد الصحة والنشاط، والقوة واعتدال القامة، و محبة الناس، والاندماج معهم .. فقد المرح و السعادة و الأمل فى الحياة .. فقد أهم ما يتصف به الشباب .. أى باختصار فقد كل أسباب النجاح ..

لا شك أن الأول قد نجح النجاح الحقيقى و أفاد المجتمع و شارك فى خدمته ، و ينتظر منه إنتاج أكثر .

لهذا أخترت هذا الموضوع "حركة الطفل"، حتى يعلم القائمون على تربية الطفل أن التربية الصحيحة المتزنة ليست التربية العقلية فقط ، بل هناك تربية أخرى لا تقل عنها أهمية – و هى التربية الجسمانية التى تتم عن طريق الحركة .

المؤلف

الطفل و الحركة

الحركة تساعد على اكتساب القوام المعتدل ، وتحافظ على مرونة المفاصل، وتنشط الأجهزة العضوي (الدموية والعصبية والتنفسية والإخراجية)،و تزيد من التوافق العضلى العصبى، وتكسب العضلات قوة ..

كما أنها عامل هام فى تنمية المهارات الحركية :كالجرى و الوثب و القفز و الحمل و الرفع و التسلق و السقوط .

وتساعد الحركة الطفل على زيادة قوة تحمله، و تمكنه من القيام بالأعمال اليومية أو الحركات الزائدة بدون مجهود يذكر، و بكفاية تامة مع بذل أقل كمية من الطاقة .

و الحركة تربى عند الطفل ثقته بنفسه،مما يجلب له احترام الأطفال الآخرين و تقديرهم له .. هذا الشعور يرفع من روحه المعنوية ، فتصبح عنده القدرة على مواجهة مشاكله .

و الطفل فى لعبه مع الآخرين – أى فى أداء الحركة الجماعية – يتفاعل مع زملائه فتنشأ بينه وبينهم علاقات اجتماعية تعوده النظام والتعاون و الدقة ، و حب المنافسة و اكتساب مهارات جديدة ، يراها فى غيره من الأطفال ..

و في التدريب على المهارات الجديدة يضطر الطفل إلى استعمال عقله لفهم هذه المهارات عند التطبيق و القيام بها ، لأن حركة الجسم لا تتم إلا بعد وصول إشارات من الجهاز العصبى ، و الجهاز العصبى يوجه عن طريق مراكزه الموجودة فى العقل .

هذه العملية تكون فى البداية عند تعلم مهارة جديدة ،أو عند القيام بحركة ما صعبة ، لأن التوافق بين هذه الإشارات العصبية و حركة الجسم لم يكتمل ، و لكن بكثرة اداء الحركة و التدريب عليها يتم هذه التوافق، وهو ما يعرف بالتوافق العضلى العصبى .

وفى اللعب المنظم تزيد معارف الطفل بما يلقى إليه من معلومات جديدة تتعلق بهذه اللعبة فتزداد معارفه و تزداد حصيلته من هذه المعلومات.

و سواء كانت الحركة فى اللعب او الحركات اليومية او الحركات المنتظمة، فهى تتغير على حسب مراحل الطفولة ، فتبدأ فى مرحلة الرضاعة – و هى من الولادة الى بلوغ سنة – بحركات تلقائية ، و تتدرج و تنمو و تختلف من مرحلة الى أخرى ، فهى فى الطفولة الأولى التى من سن سنة إلى ست سنوات غيرها فى الطفولة الوسطى – من ٦ – ٩ سنوات ، كما أن الطفولة المتأخرة من ١٠ –١٣ سنة – تغاير حركاتها حركات المراحل السابقة .

وتتميز كل مرحلة بميزات خاصة يجب أن نلاحظها عند توجيه الطفل للحركة ، حتى تنمو حركته فى جو يلائمه ، ويتمشى مع ميوله ورغباته .

والطفل فى كل مراحل طفولته ميال الى الحركة ، فهى المجال الذى يتنفس فيه ، ويجد فى جوه نشاطه الذى لا يهدأ ، وعن طريق الحركة يكتسب خبراته و معارفه من الجو المحيط به ، بل أكثر من ذلك أن الطفل و خصوصا فى الطفولة المبكرة يكون مشحونا بأحاسيس و مشاعر كثيرة غامضة لا يجد متنفسا لها إلا عن طريق الحركة الزائدة .

لذلك يتحتم على الوالدين مساعدته حتى يبلغ كنهه .

فالفترة بين السنة الأولى والسادسة فترة حاسمة فى حياة الطفل ،إذ أنه فيها يمر بتغيرات سريعة و تجاوب عدة ، و يقابل أشياء غير مألوفة ، و هو يجهل أمرها ، و لكنه يتعرف عليها عن طريق الحركة و اللعب .

و عندما يبدأ فى الذهاب إلى المدرسة يكون على أبواب مرحلة جديدة يواجه فيها الحياة .. مرحلة يعتمد فيها على نفسه أكثر الوقت بدون مساعدة الوالدين ، و يواجه الحياة و يصاحب أطفالا يختلفون تماما عن أولاد الأسرة أو الجيران الذين كان يلعب معهم .

و بلقائه مع هؤلاء الأولاد فى المدرسة يتعلم منهم أشياء أخرى جديدة ، إذ أن أطفال المدرسة ليسوا على درجة واحدة فى السن أو

النضج ، وهو لأنه يحب التقليد نراه يكتسب مهارات حركية جديدة تضاف إلى خبرته، و تؤثر على حياته فى المستقبل .

طفل اليوم ... غير طفل الامس :

لم تعد العناية بالطفل مجرد جهد يبذله القائمون علىتربيته ، بل هى رعاية مبنية على علم و على أسس أثبتت التجارب صحتها ، و وسائل تربية الأطفال و رعايتهم الصحية غدت لها مبادىء تقوم على نظريات معينة – يجب على الوالدين أو القائمين على التربية فى كل زمان و مكان أن يطبقوها حتى ينشأ سليماً .

و المراحل التى يمر بها الطفل من يوم ولادته الى أن يصبح رجلا تختلف فى أهميتها ، و لكن أهمها جميعا هى مرحلة الطفولة ..

و برغم ذلك .. و برغم تقدمنا العلمى و الاجتماعى .. فإن الملاحظ أن أطفال اليوم يلقون عناية و رعاية أقل مما كان يلقاه الأطفال فى الماضى .

لقد كنا و نحن أطفال نستيقظ مبكرين ، لنذهب الى المدرسة سيراً على الأقدام، و نلعب فى أوقات فراغنا ، و نخرج كثيرا الى الخلاء بعيداً عن البيوت، أما الآن فالتلفزيون يستهوى الصغار و يشدهم إلى جواره أطول مدة ممكنة، و كثرة الناس و ازدحام الطرق و تقدم وسائل المواصلات جعل الآباء يرسلون أولادهم إلى المدرسة بالسيارة أو الترام خوفا عليهم .. وأصبحت المدارس الآن مكتظة بالعدد الكبير من

التلاميذ، مما يحول دون حصولهم على قدر كبير من الرياضة و الحركة .. واشتغال الوالدين بالعمل خارج البيت – غالبا – أدى الى عدم مراقبة الأطفال و توجيههم ، و العناية بهم و اصطحابهم الى الأماكن الخلوية .

لذلك فإن الطفل اليوم أقل حركة و نشاطاً من زميله طفل الأمس .. و هذا هو سبب كثرة الأمراض اليوم بينهم مما جعلهم ضعاف الجسم بطيئي الحركة، يؤثر عليهم أقل جهد ويرهقهم ، وتظهر على أجسامهم التشوهات، ويصابون بالهزل، ولياقتهم البدنية أقل من المتوسط، ولقد أثبت الاحصاءات الأخيرة بالنسبة للشباب المتقدمين للكليات العسكرية أو المعاهد الرياضية هبوط مستوى هؤلاء الشباب الى درجة مخيفة محزنة .

والسبب هو عدم العناية بهم فى سنوات الطفولة الأولى وعدم الاهتمام بحركتهم و توجيههم الى طريق الصحة الصحيح .

النمو

النمو معناه التطور .. ويقصد به هنا تغيرات تطرأ على الجسم (العضلات والعظام و الأجزاء الداخلية أى تكوين الجسم) أو تغيرات حركية كالتطور من الحركة العشوائية التلقائية غير الإرادية إلى الحركات الإرادية المتزنة الصعبة ذات المهارة، و هناك نمو آخر وهو النمو الانفعالى الذى يظهر فى ضبط النفس والتحكم فى الانفعالات التى يمر بها الطفل فى مراحل تطوره،

وهناك كذلك النمو الاجتماعى الذى يتمثل فى قدرة الطفل على التعامل مع غيره فى الأسرة ثم الجيران و المجتمع . أما النمو العقلى فيظهر فى التحصيل و الإدراك و الفهم ..

أى أن النمو يشمل النمو الجسمانى و الحركى و الاجتماعى و الانفعالى و العقلى . والنمو يمكن ملاحظته بشكل أوضح حين ينتقل الطفل من مرحلة الى مرحلة . هذه المراحل هى :

١. مرحلة الرضاعة و تبدأ من يوم ولادة الطفل الى بلوغه سنة .
٢. مرحلة الطفولة المبكرة و تبدأ من سن سنة الى سن السادسة .
٣. مرحلة الطفولة المتوسطة التى من سن السادسة الى نهاية التاسعة .
٤. الطفولة المتأخرة و هى تبدأ من العاشرة الى نهاية الثالثة عشرة .

ويلاحظ أن النمو الجسمانى فى مرحلتى الرضاعة و الطفولة المبكرة يكون سريعا، ثم يهدأ فى الطفولة المتوسطة و يزداد فى مرحلة الطفولة المتأخرة.

أما النمو الحركى فيبدأ ضعيفا لا إراديًّا ، ثم يقوى مع التقدم فى السن و ممارسة الحركة و اكتساب المهارات الحركية ، حتى يدخل مرحلة الحركة المنظمة الثابتة ، و النمو الاجتماعى يبدأ فى البيت ثم مع أولاد الأسرة و الجيران ، ثم ينتقل إلى مرحلة الحضانة .. ثم يخرج الطفل إلى مجتمع جديد (المرحلة الابتدائية) فيبدأ فى عمل صداقات مع زملائه فى المدرسة ، و يقل إتصاله بعائلته فى الوقت الذى ينمو فيه إتصاله بالخارج ، و علاقاته بأصدقائه سواء و المدرسة أو المجتمع .

أما النمو الاجتماعى .. فالطفل يتأثر بسرعة و يصرخ ويثور وهو صغير لأى سبب، ثم يبدأ في مرحلة المؤثرات الخارجية عندما يتقابل مع أصدقاء جدد خارج الاسرة، فيغضب من الآخرين لأتفه الأسباب، حتى يبدأ فى الإتصال والانضمام للجماعة التى يلعب معاها ، وحينئذ يخضع لسلطة هذه الجماعة، و يكبح جماح نفسه، ويبدأ فى التحكم فى تصرفاته، و لكنه أحيانا يخرج عن الجماعة ثم يعود إليها .

وفى مرحلة الطفولة المتأخرة، وعندما يزداد إدراكه وسنه يتقبل عن طيب خاطر ما يمليه عليه رأى الجماعة، وينفذه، ثم يدخل فى مرحلة اللعب المنظم ذى القواعد والنظم التى تلزمه باحترامها فينفذها، ويتحكم فى رغباته و عواطفه عن عقيدة وفهم لزيادة إدراكه وإتساع أفقه .

طفل اليوم هو رجل المستقبل :

لذلك كان واجب الوالدين والمربين والدولة الاهتمام به وتنشئته سليمة، حتى يصبح مواطنا قويا منتجا .

ونعرف جميعا أن التنشئة السليمة هى التى تتناول الناحية العقلية و الناحية الروحية و الناحية الجسمية .

وكتابنا يترك الناحيتين الأوليين للمختصين ، و خاصة قد كتبت فيهما مؤلفات عدة ، و سيقتصر موضوعنا على الناحية الجسمية من حيث أنها القاعدة التى ترتكز عليها التربية العقلية و الروحية .

والتربية الجسمانية تعتمد على الحركة أساسا مع عوامل أخرى تؤثر و تتأثر بالحركة .

وعند الكلام عن الحركة سنضطر إلى طرق موضوعات أخرى مرتبطة بها، كالتغذية والتنفس والراحة ومراحل الحركة من حيث القدرة التى تتمشى مع مراحل النمو ..

كل هذه عوامل تؤثر فى الحركة وتتأثر بها ، أى ترتبط بها ارتباطا وثيقا، والإخلال فى إحداها يؤثر على الآخر، و من هنا لا بد لنا من الكلام على هذه العوامل عند الكلام عن الحركة، كما أن الحركة من الصعب الكلام عليها عامة .

بل علينا أن نتكلم فى مراحلها، و هى فى العادة مرتبطة بمراحل النمو .

والحركة من حيث تأثيرها السليم لها شروط و قواعد خاصة لابد من شرحها ؛حتى تكون الحركة صحيحة ذات أثر فعال و تؤدى الى الأهداف التى ننشدها .

وقد يتساءل بعض منا كيف نتحرك؟ ومتى ابتدأت الحركة وتطورها؟ وكيف نكتسب المهارات الحركية كالسرعة والخفة والرشاقة و التلبية السريعة ؟ كل هذا يتطلب منا شرح الطرق الصحيحة فى توجيه الحركة حتى نستفيد منها ، و لابد لنا إذا أردنا أن نستوفى الكلام عن الحركة أن نذكر المصادر التى تحركنا ، و هذا بدوره يجعلنا نتكلم عن عمل الأجهزة الداخلية الوظيفية من كيفية حدوث الطاقة الحرارية الناشئة عن احتراق المواد الغذائية، ومن ثم لابد من الحديث عن الجهاز التنفسى وكيفية حدوث الأكسدة بين الأكسجين و بين المواد الغذائية ، حتى نحصل على الطاقة التى هى السبب فى نشاطنا و المحافظة على حياتنا..

كما أن التغذية لها شروط ، حتى تكون صالحة لاحتياجات الجسم من نمو و طاقة و وقاية ضد الأمراض .

لذلك يجب شرح ما هو الغذاء الصالح المناسب للفرد ؟

و أخيرا هناك عوامل ثانوية لها دخل كبير فى حركة الفرد ، كالراحة و اتباع العادات السليمة و الرعاية الكاملة عند الصغير ، و بما أن الطفولة

هى الأساس فى حياة الفرد ، و أن العناية بها ضرورية فى مراحل النمو الأخرى كالشباب و الرجولة ، لذلك فإن الاهتمام بالطفولة أمر محتم ، حتى ننشأ جيلا صالحا من الرجال .

مراحل الطفولة :

وللطفولة مراحل متتابعة ، كل مرحلة منها بصفات خاصة يجب الإلمام بها و معرفتها ، حتى نكون على بينة من نفسية الطفل و احتياجاته، فيسهل علينا تحقيق الهدف السليم فى توجيهنا لحركة الطفل ، و يتجاوب مع الحركة على حسب ميوله و رغباته .

وبما أن كل تختلف عن الأخرى فى المميزات و فى النمو و فى الإدراك و فى الانفعال و فى الهدف ، فإن حركات الطفل بدورها تتعاقب و تنمو و تتدرج و تتشكل مع نموه الجسمانى و العقلى و الاجتماعى و الانفعالى ، و يتحتم علينا إدارك هذه المراحل المختلفة حتى نقدم للطفل ما هو فى حاجة إليه ،لنحقق له السعادة بالسبل السليمة ..

فكما أن هناك نموا جسمانيا و نموا عقليا ، فهناك كذلك النمو الحركى .

ولقد قسمت مراحل الطفولة الى أقسام متفق عليها اخترت لك منها ما يتناسب مع حركة الطفل و يتمشى فى الوقت نفسه مع مراحل النمو الأخرى ... هذه المراحل تبدأ بمرحلة الرضاعة، و هى من يوم الطفل

الى بلوغه سنة، و الثانية مرحلة الطفولة وتبدأ من بلوغ الطفل سنة الى ست سنوات، و تليها مرحلة الطفولة الوسطى ، و تبدأ من سن السادسة الى نهاية التاسعة ، و تعقبها مرحلة الطفولة المتأخرة ، وهى تبدأ من العاشرة الى الثانية عشرة ، و قد تتأخر الى الثالثة عشرة ، وسوف أتكلم فى كل مرحلة عن الحركة و تطورها و العوامل المساعدة لها ، و كيفية تنظيمها و ربطها لصالح الحركة ، مع ملاحظة تحقيق الرغبات و الميول المميزة فى كل مرحلة مع حركاتها ، وبيان كيفية الاستفادة من هذه الحركة فى كل مرحلة بذكر التوجيه الصحيح للقائمين على تربية الطفل حتى ينجحوا فى مهمتهم .

التعاقب الحركى عند الطفل :

تظهر حركة الطفل قبل الولادة و هو جنين فى بطن أمه، بعد الحمل بأربعة أشهر تقريبا ، هذه الحركة تحس بها الأم على جدار بطنها عند حركاتها ..

وبعد ولادته تكون حركته استجابة لعوامل داخلية كشعوره بالجوع أو الألم و هى حركة بسيطة ، ثم تزداد بعد فترة و تظهر فى حركات عشوائية لا دخل للإرادة فيها ، حتى يبدأ فى التحكم باستعمال يديه عند مسك بعض الأشياء ،أو عند رأسه من وضع الانبطاح (و هو راقد على بطنه) حتى يصل بعد مدة إلى أن يرفع جسمه على ذراعيه ..

و بعد خمسة أشهر من ولادته يتعلم الجلوس بالمساعدة ، ثم وحده فيزداد تحكمه فى حركته ، و عندما يحبو و يتحرك من مكان الى آخر تتقدم حركة الذراعين و الرجلين و تقوى عضلاتها ، حتى يقف بالمساعدة أو وحده فتزداد قوته الحركية ، و يبدأ فى حركات إرادية لحفظ توازنه .. نعم لقد كانت تصدر عن الطفل قبل الوقوف حركات إرادية ، و لكنها ضعيفة جداً ..

والطفل عندما يقف وحده (مرحلة انتصاب القامة) يبدأ فى تعلم التوازن فيزداد العمل العصبى العضلى عنده .

وفى مرحلة انتصاب القامة – و لأهميتها سنتكلم بالتفصيل عن الحركات التى تسبقها من رفع الرأس الى انتصاب قامته .. فالطفل يمر بهذا التعاقب الحركى ، رفع الرأس من وضع الانبطاح ، و فيها يحاول الطفل رفع رأسه مرات متتالية فى الشهر الأول و هو نائم على بطنه .

و فى الشهر الثانى يحاول حمل جسمه على الذراعين مع رفع رأسه ، و فى الشهر الثالث يحرك و هو راقد يديه و رجليه حركات عشوائية ..

و يمكن للأم أن تساعده عند بلوغه الشهر الرابع على الجلوس ، و ذلك بأن تسنده بيدها فترة زمنية قصيرة تتكرر فى أثناء النهر ، ويمكن للطفل بعد ذلك الجلوس بمفرده فى الشهر الخامس تحت ملاحظة الأم خوفا من عدم توازنه .

و يحاول الطفل بعد ذلك أن يتحرك من مكانه فيبدأ بالزحف على ذراعيه ورجليه (أى يحبو) ، و ينبغى ملاحظة أن يكون المكان الذى سيحبو فيه الطفل ممهدا ، حتى يستطيع الحركة و لا يصاب بأذى ، و يمكن للأم تشجيعه بزيادة المسافة يوما بعد يوم ، حتى تقوى عضلات ذراعيه و رجليه و جذعه .

وعند بلوغ الطفل الشهر التاسع يبدأ فى التعلق بالأشياء محاولا أن يقف، فعلى الأم ملاحظته بدون أن تظهر له خوفها أو انزعاجها، بل عليها أن تهيىء له ما يتعلق عليه، و تركز نظرها عليه حتى لا يقع .

وقبل تمام السنة ،على الأم أن تحاول مساعدة الطفل للوقوف لمدة قصيرة تزداد بالتدريج ، هذه المساعدة – لها أهميتها فى حياة الطفل لأنه يحس بأنه فعل شيئا مختلفا عن حركاته السابقة ، و بالتدريب المتواصل على فترات زمنية متباعدة ستجد الأم أن طفلها يمكنه الوقوف بدون مساعدة .

هذه هى أهم الحركات التى يقوم بها الطفل فى مرحلة انتصاب القامة، و هى من وقت ولادته إلى بلوغه سنة من عمره ، و قد تتأخر الى ١٤ شهرا عند بعض الأطفال .

وتتميز هذه الحركة بالبساطة و العشوائية ، و لايهدف الطفل منها إلى غرض معين ، بل تكون الحركة لاكتشاف الجو المحيط به ، و حبه للاستطلاع، لذلك كان من الواجب على القائمين بتنشئته مساعدته على الحركة مع الرعاية التامة، حتى لا تتسبب إحدى هذه الحركات فى إصابته، وتعليمه الأوضاع الصحيحة بالمساعدة عندما يجلس أو يقف بطريقة موشقة بعيدة عن إلقاء الأوامر أو العنف ، أو قسره على عمل الحركة، بل يترك لطفل لميوله و رغباته .

و أهم ما فى هذه المرحلة هو العناية بالناحية الصحية، وتوفير أسباب الراحة، وتقديم الغذاء له فى فترات منتظمة، مع جعله يتحرك بحرية تحت الملاحظة،وتعريضه لأشعة الشمس فى الصباح وأبعاده عن المؤثرات الصوتية أو الانفعالات التى تؤثر فى نفسيته، و تشجيعهعلى بعض الحركات التى يقوم بها بنفسه كجلوسه بدون مساعدة أو وقوفه لإشعاره عن طريق

التشجيع أنه قام بشىء ما ، كما يجب عدم إرغام الطفل لعمل شىء ما لايرغب فيه ..

هذا هو كل ما يذكر فى هذه المرحلة (مرحلة الرضاعة) .

مرحلة الطفولة المبكرة :

وعندما يبدأ فى المشى يزداد توافقه العضلى العصبى، ويبدأ الطفل فى كشف عالمه الخارجى المحيط به، فتزداد حركات الذراعين و الرجلين والجذع، و يبدأ فى مرحلة التحكم .

وحركات الطفل عند بلوغه السنة إلى تمام ثلاث سنوات تعتمد على التقليد والمحاكاة، وتصبح قدرته الحركية كبيرة ، و ممارسته للحركة و تكرارها تصبح متقنة و متميزة، كما أن توازنه يغدو ثابتا عما قبل، وكلما تقدم فى السن ازدادت قدرته على حفظ التوازن ، و اكتسب بعض مهارات حركية باستعمال ذراعيه ورجليه، كما يتحكم فى حركات جذعه من ثنى الى الأمام و الى الجانب، وينفق الطفل جانبا كبيرا فى مرحلته هذه فى اللعب و تقليد الكبار والحيوانات .

و الأطفال مولعون بإعادة تصوير خبراتهم فى ألعابهم ، و عن طريق اللعب تنمو مهاراتهم من سرعة و خفة فيالحركة، كما أنه يمكنهم القفز والوثب والحجل، وهم يجدون متعة كبيرة فى تحقيق حركاتهم التى يقومون بها و يشعرون بلذة الانتصار اذا ما نجحوا فيها .

لذلك كان اللعب المجال الأول، بل هو النشاط الأمثل للطفل الذى يسعى اليه بنفسه، و يجد متعة فيه، فاللعب إعداد للحياة و للعمل فى المستقبل، و هو ينمى عند الطفل التوافق العضلى العصبى ، و يؤدى الى النمو الاجتماعى الذى يتدرب فيه الطفل على المشاركة و التعاون .

والطفل يلعب أولا مع أطفال الأسرة ، وتقوم هذه العلاقات على الود و عدم الكلفة و الإخلاص، وأهم ما يجب مراعاته فى هذه المرحلة هو تمكين الطفل من اللعب وتشجيعه على أداء حركاته، و عدم تقييده بنوع معين من الحركات، بل جعلها وليدة ميوله ، يحقق فيها خياله، غير أن أهم ما ينبغى ملاحظته هو تعلم الأوضاع الصحيحة فى الوقوف والجلوس والمشى، وهذه هى أهم الاوضاع التى تساعده على بناء قامة سليمة معتدلة منذ الصغر .

فيجب عند وقوف الطفل أن يكون الوضع طبيعيا لا تصلب فيه ، والتنفس عاديا، والرأس مرفوعا و النظر للأمام و الذقن للداخل و الجذع مستقيم و الكتفان تنخفضان بثقلهما، وتسقط الذراعان على جانبي الجسم بدون تصلب، والرجلان مستقيمتان، وعلى امتداد الجسم مع تلاصق الكعبين، وتباعد مشطى القدمين بزاوية ٤٥ درجة .

و تعليم هذا الوضع لا يأتى بشرحه للطفل كلاما بل بتشجيعه على تقليد هذا الوضع بعد القيام به أمامه ، فإذا أخطأ يمكن تصحيح خطؤه بطريقة لا عنف لها .

وعندما يجلس تجب ملاحظة وضع الجذع ، بحيث يكون الرأس والكتفان والجذع مثلها فى وضع الوقوف، والجسم يرتكز على الحرقفتين (المقعدة) ، و الخطأ الشائع الملاحظ عند جميع الأطفال أنهم يميلون للأمام عند جلوسهم فيصابون بانحناء العمود الفقرى أو استدارة الكتفين، فيحسن أن يجلس الطفل ملصقاً ظهره بظهر الكرسى الذى يجلس عليه.

وعندما يمشى الطفل، وهى حركة جديدة فى حياته ، يجب على الأم أن توجهه لينظر إلى الأمام ، وأن تكون الخطوة المناسبة له ، وتسترعى نظره الى أن تكون حركة ذراعيه من مفصلى الكتفين لا من مفصلى الكوعين ، ويلاحظ أن أكثر الأطفال يباعدون بين رجليهم مع اتجاه الأمشاط للخارج ، فيجب على الأم أن تنتبه و تصحح حركة الرجلين فى المشى باتجاه مشطى القدم للأمام و الرجلان قريبتان .

و قد تحتاج الأم فى هذه السن الوصول الى غرضها بجعل الطفل يقلد غيره ، ففى حالتنا هذه نجعله يقف وقفة التمثال الجميل ، و نصحح له أخطاءه حتى يكون تمثالا جميلا ، و بهذه الطريقة يمكن إقناع الطفل ليصحح أخطاءه ، و فى وضع الجلوس الصحيح نجعل الطفل يستجيب و نحن نحكى له قصة ، و فى أثناء القصة نطلب منه تصحيح وضع جذعه باستقامة . أما فى المشى فنجعله يقلد مشية الجندى ، و ذلك عن طريق المشاهدة و الوعد بالمكافأة .

أما الطفل من سن ٣ – ٦ سنوات ، فهو يحاول اكتساب بعض المهارات بتقليد أطفال الأسرة أو الجيران أو زملائه فى مدرسة الحضانة إذا كان يذهب إليها .

هذه المهارات لا تخرج عن حركات وثب أو قفز أو تعلق أو حجل، فإذا حاول الطفل القيام بها أمام والدته فينبغى عليها تشجيعه و مساعدته، ويجد الطفل فى لعبه مع الجماعة متعة إلا أنه فى هذه الفترة يحب ذاته و يريد الاستيلاء على لعب الاخرين ، فعلى الوالدين أن يحضرا له اللعب التى يريدها ، و فى هذه السن يكون الطفل أكثر نموا و إدراكا، ويمكنه تقبل إصلاح الخطأ سواء فى المشى أو فى أوضاع الوقوف أو الجلوس .

وحركات الطفل فى هذه الفترة تتصف بالثبات و التحكم ، غير أنه يميل الى العناد و يتصف بالعدوان ، فعلى الأم ألا تنزعج أو تعاقبه بل يجب عليها إفساح مجال الحركة و اللعب له .

وهذه المرحلة (الطفولة المبكرة) ينمو الطفل فيها بسرعة وحركاته كثيرة لا هدف لها ، بل يدفعه إليها حب الاستطلاع و الطاقة الزائدة ومحاولته للتعرف على الجو الجديد الذى يحيط به .

مرحلة الطفولة الوسطى و المتأخرة

ثم يدخل الطفل فى مرحلة المدرسة التى تضم الطفولة الوسطى و الطفولة المتأخرة ، و فيهما يبدأ الطفل حقيقة فى ترك الجو العائلى المحدود ، سواءً فى البيت أو فى مدارس الحضانة إلى مجتمع أخر أكبر و أوسع ، اذ أنه يجتمع بزملاء له و يكون أكثر إدراكا عما قبل و أكبر حجما لازدياد نموه ، كما يصبح أكثر قوة و نشاطا ،

و حركاته التى اكتسبها من قبل تلائم ما تتطلبه حياة المدرسة الابتدائية ، فيبدأ فى تعلم مهارات حركية أخرى ، و يكون أكثر محاكاة لمن هم أكبر منه سنا و جسما ، و تزداد مهارته الحركية و يبدأ فى العناية بجسمه عن طريق التمرينات البدنية التى تعطى له فى هذه المرحلة و عندما يقارب الثامنة يبدأ فى المنافسة للوصول إلى البطولة فيتعلم بعض أنواع الألعاب الفردية :كالسباحة و الملاكمة ، ثم يندمج فى ألعاب الجماعات ، و يميل الى إطاعة هذه الجماعة و محاكتها فى كل شىء .

ويبدأ يسأل عن كيفية تقوية عضلاته و زيادة نموه ، و فى سن العاشرة حتى نهاية الطفولة المتأخرة و هى من ١٢ – ١٣ سنة يكون الطفل قد تعلم أشياء و مهارات حركية بدرجة كبيرة ، و اكتسب صفات جماعية فى أثناء تدريبه أو تعاونه مع الجماعة كالنظام و التعاون و مساعدة الغير و التضحية فى سبيل الفريق ، و يكون قادرا على أداء تمرينات بدنية

أكثر عنفاً من قبل حباً فى الوصول إلى درجة من القوة ، لتجعله يسيطر على الآخرين فى جماعته ، و كذلك رغبة منه فى تحسين مستواه اللعبى فى الجماعة .

ومادام الطفل يسعى فى هذه المرحلة الى أن ينمى جميع قواه الحركية، و يبدأ يفكر فى كيفية اكتساب القوة و العناية بجسمه ، فلابد من مساعدته و توجيهه بطريقة علمية منظمة لأنه أكثر إدراكا ، و يمكنه تقبل النصح عن طيب خاطر .

الحركة والتغذية

تعتمد الحركة على عوامل أساسية ، تتأثر بها و تؤثر فيها، فحركة الطفل ناتجة عن طاقته الزائدة المستمدة من التغذية، وهذا يوضح مدى العلاقة بين التغذية والحركة، ومما يؤكد ذلك أن الطفل الذى لا يحصل على قدر كاف من التغذية، أو كانت تغذيته ناقصة العناصر الغذائية، تكون حركته بطيئة ضعيفة وتلبيته غير سريعة و تحكمه فى الحركات يكون مهتزا،

ويتأثر من الحركة و يظهر عليه التعب فيصاب بالإجهاد من أقل مجهود ، على عكس الطفل الكامل التغذية.

والكلام عن التغذية طويل ، و لكننا سنقتصر على أهم ناحية فيه مادمنا أثبتنا هذا الارتباط القوى بين الحركة و التغذية .

فالمعروف أن فائدة الغذاء للجسم :

١- النمو (البناء) (تجديد الخلايا و إصلاح ما أتلفه منها)

٢- مد الجسم بالطاقة الحرارية اللازمة لحياة الانسان ٣- وقاية الجسم من الأمراض .

والطفل عند ولادته يتغذى عن طريق الثدى (لبن الأم) أو المستحضرات الطبية الخاصة للأطفال، ولبن لأم يحتوى على جميع العناصر الغذائية، أى أنه غذاء كامل، فهو يمد الطفل بالطاقة الحرارية ويساعد على نموه و يكسبه مناعة ضد الأمراض كالغذاء الكامل تماما بالنسبة للفرد، و كذلك فإن المستحضرات الطبية جهزت بطريقة تجعلها تحتوى على العناصر الغذائية، مع العلم بأن الطفل الذى يتغذى على لبن أمه يكون فى حالة صحية أحسن من الآخر الذى يكون غذاؤه من المستحضرات الطبية، هذه المستحضرات تلجأ إليها فى حالة الضرورة، وفى الشهر الثالث من عمره بجانبه الرضاعة يعطى الطفل ملعقة كبيرة من عصير البرتقال أو الليمون أو الطماطم ثلاث مرات يوميا، وفى الشهر الرابع يضاف إلى طعامه ثلاث نقط من فيتامين (د) ثلاث مرات يوميا .

هذا الغذاء يحتوى على جميع العناصر التى تمده بالفائدة التى ذكرناها ، و لكن الطفل يبدأ فى الشهر الخامس يزداد فى النمو و الحركة فيستحسن استبدال وجبة من الرضاعة بوجبة صناعية و يعطى فيها مادة نشوية كدقيق الأرز أو الفواكه المطبوخة أو الموز مدهوكا ، ثم بعد شهر – أى فى الشهر السادس – تستبدل هذه الوجبة و يعطى خضروات مسلوقة بالماء و الفول المدمس المدهوك بدون قشر مع صفار بيضة، ويستمر على هذا يتناول اللبن وهذه الوجبة الخفيفة الى سن عشرة أشهر، فيمكن عندئذ اعطاؤه اللحم المفروم أو كبد مسلوق مع بيضة كاملة ثلاث مرات فى الأسبوع بجانب طعامه ، يزداد بالتدريج .

وفى تمام السنة عند فطام الطفل عادة يبدأ فى تنظيم ثلاث وجبات كبيرة و وجبتين صغيرتين من أنواع الغذاء الآتية :

١. الفطور : صفار بيض مسلوق – بليلة – جبن أبيض – فول مدمس مدهوك .

٢. الضحى : " وجبة صغيرة " فاكهة مسلوقة ومصفاه – بسكويت – عسل نحل .

٣. الغداء : خضر مسلوقة مصفاة – بطاطس – مكرونة – أرز – لحم مفروم – سمك مسلوق .

٤. العصر : " وجبة صغيرة" كوب لبن محلى و بسكويت .

٥. العشاء : لبن زبادى – فاكهة – مهلبية – جبن – فول مدمس .

ويستمر على هذا النظام إلى أن يبلغ نهاية السنة الثانية – أى سنة بعد الفطام قد تزداد الكميات فى أثناء هذه السنة تدريجياً على حسب شهية الطفل .

وهذه الأنواع التى ذكرتها يمكنك اختيار المناسب منها لطفلك فى الفطور و الغداء و العشاء ، مع ملاحظة أن يكون الغذاء خالياً من الجراثيم صحياً ، و مع عدم إرغام الطفل على تناول الطعام بدون رغبته أو إجباره كما هو ملاحظ ، اذ أن الأم تريد أن يأكل ابنها أكبر كمية ممكنة ظنا منها أن هذا فى صالحه .

وبعد ذلك يدخل الطفل فى مرحلة الشخص العادى من حيث التغذية فتنظم له ثلاث وجبات كاملة متنوعة .

إذ أن الغذاء المتنوع يحتوى على العناصر الغذائية اللازمة لنمو الطفل و مده بالطاقة الحرارية و بالمناعة ضد الأمراض ، و هذا لا يتأتى إلا إذا كان الطعام متنوعاً .

والطعام المتنوع هو الذى يحتوى على المواد الزلالية (البروتينات) والمواد النشوية و السكرية (الكربوهيدرات) والمواد الدهنية والأملاح والفيتامينات .

وقد يحتوى النوع الواحد من الطعام على أكثر من عنصر من هذه العناصر، بل قد يحتوى الطعام الواحد جميع العناصر الغذائية مثل اللبن، ويسمى الطعام الكامل .

و يطلق اسم البروتينات أو الكربوهيدرات ، أو غيرها على الطعام الذى يحتوى على نسبة أكثر من غيرها من هذه العناصر ، فمثلا اللحوم يوجد بها بروتين ودهن وفسفور وحديد وفيتامين ب، غير أن البروتين هو العنصر الأكثر ونسبة وجوده أكبر، ومن أجل ذلك عرفت اللحوم بالأغذية البروتينية .

ولتوضيح هذه العناصر نذكر لك مصادرها :

يوجد البروتين مركزا فى الأغذية الآتية :

اللحوم – الاسماك – الطيور – الكبد – الكلى – الجبن – المخ – العدس – و بعض البقول الأخرى .

ويوجد النشا مركزا فى الاغذية الآتية :

الخبز – الأرز – البطاطس – المكرونة – الفطائر – الزبدة .

ويوجد السكر مركزا فى الآتى :

قصب السكر – العسل الأسود – عسل النحل – و بعض الفواكه

.

ويوجد الدهن مركزا فى الآتى :السمن – الزبدة – القشدة – دهن الحيوان – الزيوت النباتية . و الأملاح المعدنية التى يحتاج اليها الجسم أهمها : الحديد و الفسفور و الكالسيوم و اليود .

أغذية غنية بالحديد : الكبد – صفار البيض – العدس – السبانخ – اللوبيا – الفاصوليا – التمر – التين – الزبيب .

أغذية غنية بالفسفور : السمك – الكبد – صفار البيض – اللحوم – الطيور – العدس – البقول – الجبن – الكاكاو .

أغذية غنية بالكالسيوم :

اللبن – الجبن – صفار البيض – العدس – الفول الأخضر – اللوز و الجوز – و كثير من الخضر و الفاكهة .

أغذية غنية باليود : الأسماك – اللوبيا – الفاصوليا – البقول الخضراء .

أهم أنواع الفيتامينات التى يحتاج اليها الجسم هى :

أ ، ب ، ج . د .

ويوجد فيتامين أ فى الاغذية الآتية : زيت السمك – الزبدة – القشدة – اللبن – دهن الحيوان– صفار البيض – الجبن – الكبد . الفول السودانى – الخضروات الخضراء – الجزر – المشمش والبطيخ .

ويوجد فيتامين ب فى الأغذية الآتية : اللحوم – السمك – اللبن – الجبن – الخميرة – العدس اللوز – و البندق – الحلبة الخضراء – الفول النابت .

ويوجد فيتامين ج فى الأغذية الآتية : الليمون – البرتقال – الطماطم – الخس – و جميع الفواكه و الخضر الطازجة و البطاطس .

ويوجد فيتامين د فى الأغذية الآتية : زيت السمك – الزبدة – القشدة – اللبن – صفار البيض – الكبد – الخبز .

وباختصار فالمقصود من تنوع الغذاء هو احتواؤه على صنف من اللحوم أو الطيور أو الأسماك ، و صنف آخر من الخضار – و ثالث من الأرز أو المكرونة ، و طبق من السلطة الخضراء " خس – جرجير – خيار – طماطم – بنجر – جزر أصفر – مع تقديم نوع من الفاكهة الطازجة كحلوى ... بجانب الخبز و الأفضل الخبز العادى .

مع ملاحظة إضافة كوب لبن أو اثنين بين الوجبات للأطفال يوميا، وجسم الطفل فى حاجة الى جميع هذه العناصر ليتم نموه على الوجه الأكمل ، ولما كان الطفل كثير الحركة فيحسن زيادة كمية النشويات و السكريات له ؛حتى تكون طاقته أكبر فتساعده على الحركة و تعويض ما يفقده من طاقة فى أثناء لعبه و حركته ، كما أنه يحتاج الى أنواع الفيتامينات المختلفة حتى يكون عنده مناعة ضد الأمراض .

وكلما كانت حركة طفلك كثيرة كلما احتاج الى كمية غذاء أكبر و أغنى بالمواد الغذائية .

مشكلات التغذية :

والمشكلات المحيرة فى تغذية الاطفال معرفة كيفية إثارة شهوتهم للطعام، وزيادة مقدار ما يتناولونه منه ، و سببها أن الآباء الذين يجهلون قيمة الغذاء وأهمية تنوعه يتدخلون فى فرض طعام معين لأطفالهم فيسببون هذه المشكلة .. دع طفلك يتحرك فإنه سوف يقبل الطعام بشهية لأنه محتاج الى طاقة حرارية جديدة تعوض الطاقة التى فقدها فى حركته ، و لا تفرض عليه نوعا معينا أو تجبره على تناول كمية لا يرغب فى تناولها ، بل دعه لإرادته و ميله ، حتى لا يتدلل ، كما يحدث كثيرا عندما يسرف الوالدان أو القائمون على تنشئة الطفل فى تدليله و الحدب عليه ، رغبة فى تناول كمية طعام أكبر ظنا منهم أن هذا فى صالحه .

والعلاج .. دعه يتحرك ، و حينئذ ستجده يقبل بنفسه على الطعام فيستفيد جسمه منه .

الحركة و الراحة :

الطفل له قدرة محدودة ينبغى ألا تتعدى المجهود الذى يبذله ، هذه القدرة تعرف بقوة الاحتمال ، فإذا زاد نشاطه الحركى عن قوة احتماله نشأ التعب و الإجهاد ، كما يلاحظ بالنسبة لجميع الأطفال ، اذ أنهم بطبيعتهم يميلون الى الحركة الزائدة .. الأمر الذى يتطلب منا أن نزيل هذا التعب حتى لا نعرقل النمو الطبيعى للطفل أو نجعله يصاب بأمراض تكون سبباً فى زيادة ضعفه و عرقلة نموه ، فالراحة بعد بذل أى جهد ضرورية للطفل ، و تكون بالنهار عن طريق الاسترخاء جالسا بدون حركة أو راقدا فى غفلة قصيرة ، مع ضرورة نومه مبكرا اذ أنه – بخلاف الرجل – يحتاج إلى ساعات طويلة من النوم .

فهو ينام ٤/٥ أو ٢/٣ اليوم كله و هو صغير بعد الولادة ، و عندما يتم الشهر الرابع يكون محتاجا الى ١٥ ساعة ، و فى سن الثالثة يجب ألا تقل مدة نومه عن ١٢ ساعة ، و إذا ما بلغ السادسة احتاج الى ١٠ ساعات ، أما فى الثانية عشرة فلا تقل مدة نومه عن ٨ ساعات ، و هذا النوم يساعده على النمو و إصلاح ما يصيب الأنسجة من التلف و يجدد نشاطه ، و يجب أن ينام الطفل فى غرفة تهويتها جيدة بعيدا عن الضوضاء مرتديا ملابس خفيفة :

الحركة وجسم الطفل

الطفل بطبيعته يميل الى الحركة، فهى المجال الطبيعى الذى يتنفس فيه، ولكن قدرته محدودة و نموه يتم على مراحل، فالحركة لابد أن تتدرج مع هذه القدرة ومراحل النمو، وإلا نكون قد سلكنا الطريق الوعر الذى إذا زادت فيه الحركة أدت الى إلحاق الضرر بالطفل، و أيضا إذا قلّت عن معدلها الطبيعى نتج عنها أضرار لا تقل عن ضرر زيادتها .

فالطفل يبدأ بالحركة التلقائية (غير الإرادية) ، ثم يتدرج الى الحركات العشوائية التى لا هدف لها، و يعقب ذلك حركات يتحكم فيها بيديه لمسك الأشياء . ثم حركات لأوضاع بسيطة كالجلوس بالمساعدة أو بدونها ، و التعلق بالأشياء أو اللعب بها و الوقوف بالمساعدة و بغيرها .

هذه الحركات تتصف بضعف التوافق العضلى العصبى ، ثم يبدأ الطفل فى تعلم المشى أو الجلوس أو الرقود أو الجرى .. هذه الحركات العادية لازمة لحياته تتمثل فى نشاط يقوم به ، و لعبه بحركات غير منظمة المقصود منها إما التقليد أو تصوير خياله ..

ولكن بعد ما يزداد نموه و يصبح أكثر إدراكا ، و يقوى توافقه العضلى العصبى ، ويلعب مع مجموعة من الأطفال يشاركهم حركاتهم،

ويكتسب منهم مهارات حركية مختلفة ، يبدأ فى تعلم الحركة المنتظمة ..

هذا إذا كان الطفل حراً فى حركته يؤديها على حسب نشاطه وميوله، و لكن مع الأسف ، أن أطفال اليوم حددت حركاتهم ، و إذا ما تحركوا كانت هذه الحركات لأجزاء معينة فى الجسم ، مما أدى الى نمو غير متزن فى بعض العضلات التى تتحرك و تنمو على حساب غيرها التى لا تتحرك، ولكن على الأم أن تلاحظ حركة طفلها وتعوض الأجزاء التى لم تتحرك بترغيبه على أداء حركات لهذه الأجزاء، حتى يكون فى مأمن من التشويهات الجسدية التى تصاحب الأطفال، وخصوصا ما نراه فى ضعف صدورهم من قلة الحركة وبروز كروشهم من عدم تحريك عضلات البطن .

والطفل فى مراحله المختلفة تكون حركته فى العادة أقل من المطلوب، وقليل من الأطفال هم الذين يميلون إلى بذل المجهود الحركى سواء الحر أو المنظم، لذلك كان لازما على الوالد بتشجيع الأطفال على الحركة فى اللعب أو فى التمرينات، سواء كانت تمثيلية على شكل ألعاب كما سيأتى بعد، أو حركية فى قالب قصص، أو منظمة عند كبر سنهم عند نهاية الطفولة المتأخرة، حتى ينمو الطفل نموا متزنا، و يصبح صاحب قوام معتدل خال من التشوهات، كاستدارة الكتفين أو تقوس الرجلين أو الالتواء الجانبى أو الأمامى للعمود الفقرى .

والملاحظ فى جميع الأطفال نتيجة لقلة حركتهم – ضعف عضلات الرجلين بدرجة كبيرة، حتى أن الغالبية منهم مصابون بعاهات تجعل قدرتهم فى المشى ضعيفة، بل معظمهم يعانون عند السير ويتألمون نظرا لهذه

العاهات، و أهمها تفرطح القدمين، وعدم ثبات الحركة عند معظم الأطفال؛ سببه ضعف جهازهم العصبى وعدم توافقه مع العمل العضلى.

وأولى بهذا الطفل الذى ينمو يوما بعد يوم و يتغير حجم جسمه – أن نوليه العناية الحركية، حتى نمنع حدوث تلك التشوهات، ونقويه ونزيد تلبيته الحركية بتقوية جهازه العصبى .

والحركة عند الطفل يجب أن تتلاءم مع قدرته و مراحل نموه، وهى تبدأ بسيطة وتزيد تدريجيا كلما تقدم الطفل فى السن، و هذه الحركة يجب أن تتمشى مع ميول الطفل و رغباته و توافق طبيعته ، بدون إكراه أو جهد، ومن الأهمية بمكان أن يلم القائمون على تربيته بمميزات كل مرحلة وصفاتها ، حتى يتم لهم تقديم الأنجح و الأصلح من الحركة للطفل.

مع عدم تحميله جهدا كبيرا يفوق طاقته فتتأثر أجزاؤه الداخلية كالقلب والرئتين والأمعاء، و يصاب بعقد و أضرار تسبب له متاعب مستقبلة .

ومما لا شك فيه أن ما نعانيه فى رجولتنا سببه تلك الاحداث التى مرت بنا أيام الطفولة .

الطفل و العائلة

من المهام الرئيسية الملقاة على عاتق الوالدين رعاية أطفالهم، وخاصة فى السنوات الأولى، بغية تربية جيل من الأطفال يتمتع بالصحة والسعادة والقدرة على الإنتاج .

ورعاية الأطفال تتضمن وقايتهم من الأمراض، وتزويدهم بالتغذية الملائمة، وتنظيم الظروف الخارجية، بحيث تتلاءم معهم و لا تضرهم ، وتوجيههم الوجهة الصحيحة نحو اكتساب مزيد من المهارات و التحصيل الدراسى .

والطفل يبدأ حياته مع العائلة و يوجهه الوالدان بسلوك خاص، ويقيمان حوله حواجز رغبة فى تقويم سلوكه العدوانى سواء بالقول أو بالفعل، وكلما زاد نمو الطفل تعقدت العلاقة – القائمة بينه وبين المحيطين به، وزادت مطالبتهم له بضبط نفسه والتحكم فى سلوكه، وربما أصبحت عملية تربية الطفل و تعليمه أبسط كثيرا و أيسر – إذا فهم الوالدان نفسية الطفل و ميوله ورغباته ، فالطفل الذى يولد فى أسرة ليس لها دراية بفن تربية الطفل يواجه صعوبات تؤثر في حياته المستقبلية ، و تربى عنده عقدا من شأنها أن تجعله عاجزاً عن مواجهة الحياة .

و لقد أجمع رجال التربية على أن الطفل يأتى إلى المدرسة بالأسرة الذى ينتمى إليها ، فالأطفال الذين يأتون من أسر على علم ودراية بتربية الطفل ، نجدهم أقوياء كاملى النمو ، سريعى الحركة قادرين على الفهم و

التحصيل متمشين مع روح الجماعة، محبين للغير، متفوقين فى نواحى النشاط المختلفة، وهذه هى التربية المتزنة التى ننشدها فى جميع الأطفال .

فالوالدان بوصفهما رقيبين على الطفل يحددان عالمه، و ذلك بإرشاده إلى ما يجب عمله و ما يجب تركه ، فالطفل يتلقى من والديه أوامر ونواهى، يترتب عليها تغيير سلوكه الاندفاعى الاستطلاعى على نحو يجعله يساير جو البيت و المجتمع ، لذلك كانت الرعاية السليمة المتزنة هى الطريق القويم فى خلق هذا الطفل ، و جعله شابا يعتمد عليه فى المستقبل، صاحب إنتاج مثمر يتعاون مع الجميع .

تدرج اللعب عند الطفل

حركة الطفل الوليد فى الشهور الأولى تعد لعباً سواء فى تحريك يديه أو إحداث أصوات بما يعطى له من الأشياء ، ولا يظهر اللعب الاجتماعى إلا عند بلوغه الشهر السادس ، عندا يستجيب للآخرين .

ففي ختام العام الأول يتخذ اللعب صورة أكثر وضوحا عندما يلعب بالأشياء فيرفعها و يسقطها و يلتقطها و يرميها ، و بمرور الوقت يظهر اللعب الخيالى ، كظاهرة إطعام دميته أو ضرب حصانه الخشبى ، ثم يقوم الطفل بتقليد حركات الآخرين فى لعبه ، سواء بالمحاكاة أو من خياله ، و يرتبط لعبه بما تحفل به بيئته من أشياء و مواد و أفراد ، وبمرور السنين يلعب مع زملائه، ويصاحبهم و يتأثر بهم و ينفصل عن بيئته المنزلية ، ثم يدخل فى نوع آخر من اللعب ذى هدف أو مقيد بقواعد معينة ، و لكنه يخالفها و لا يرضى بها، وأخيرا يتسم لعبه بالنظام ، و يشترك فى المباريات المنتظمة .

واللعب يخلق كثيرا من المواقف العلمية التى تساعد الطفل على الملاحظة والتصرف والاكتشاف، ولكنه لعب يتميز بالفردية و عدم التنظيم للأطفال الذين تتردد أعمارهم بين ٣ – ٦ سنوات ، و يؤثرون اللعب بالمواد فيستخدمون المكعبات والخشب والورق والأوانى والرمل، وليس لحركتهم هدف، وفى الطفولة الوسطى يبلغ مقدار لعب الطفل

والإسهام فيه درجة لا مثيل لها فى الأعمار الأخرى ، فهو كثير التنقل ، وميوله لم تتبلور بعد بالدرجة التى نراها فى الطفولة المتأخرة .

و من الصعب الفصل بين الطفولة و اللعب بسبب الدور الأساسى الذي يقوم به اللعب في حياقم ، فالأطفال مولعون بإعادة تصوير خبراقم فى لعبهم، و يكتشفون عن عالمهم الخاص و علاقاقم بالناس عن طريق اللعب .

وهذا يجعلهم يعبرون عن خيالهم ، ويتيح لهم فرصة التعبير عن حياقم ، فيخففون من مشاعر القلق التى يعانوها.

وفى الوقت الحاضر أجمع علماء النفس و التربية على أن اللعب يساعد على تربية الطفل ، فالطفل يتعلم فى أثناء اللعب بطريقة طبيعية وبرغبة أشد و يختبر قدراته العضلية و ينميها ، لذلك تجب مساعدته وإتاحة الفرصة له ،ومدّه بالأشياء التى يستخدمها فى لعبه، كما أن اللعب الحر يساعد على النمو الانفعالى و الاجتماعى ، لأن اللعب عنده عمل و تفكير وفن وتسلية، كما أنه يزيل التوتر الذى يعانيه، حيث يتمكن خلاله من التعبير عن انفعاله و مخاوفه ، و بذلك يحصل على راحة انفعالية.

وفى مرحلة الطفولة المتأخرة يكون اللعب أكثر تنظيماً وتوجيهاً، ويهدف إلى تنشئة الطفل على مميزات يحتاج إليها فى حياته العملية، كالتعاون و الاعتماد على النفس و الجرأة و طاعة الأوامر ، زيادة على ما للعب من فوائد ، ثم يدخل في مرحلة المباريات .

الحركة المنتظمة (التمرينات البدنية)

وهى ما تحرك جزءاً واحداً من الجسم فتتصف بالبساطة والسهولة الفردية، أو تحرك أكثر من جزء، وهى المعقدة المركبة الصعبة .

والتدريب على التمرينات يكون متدرجاً وفقاً لميزات كل مرحلة من مراحل النمو، و ملائماً لحالة الطفل و قدرته، و محققاً لميوله و رغباته .

ولقد تكلمنا فيما سبق عن حركة الطفل فى مرحلة الرضاعة ومرحلة الطفولة المبكرة، ورأينا أنها لا تخرج عن حرية الطفل فى التحرك مع ملاحظة أوضاعه الصحيحة، وإعطائه هذه التمرينات على شكل ألعاب ، و إفساح مجال اللعب له .

أما فى مرحلة المدرسة الابتدائية ، و هى مرحلة الطفولة الوسطى المتأخرة، فسنتحدث عن كل منها على حدة .

مرحلة الطفولة الوسطى (من ٦ ـ ٩ سنوات) :

والملاحظ أن حركة الطفل فى المدرسة خلال هذه الفترة محدودة، والطفل محتاج إلى حركة أكثر، لذلك فإن الوالدين أن يتيحا له حرية الحركة و يعنيا بتدريبه وتوجيهه على بعض الحركات المنتظمة التى سوف تساعده على نموه، وتكسبه القوة والنشاط والحيوية، والمطلوب ملاحظته يومياً في

أداء هذه التمرينات، حتى يتعود الطفل عليها، وتصبح عادة عنده يمارسها كل يوم، وكما ذكرنا سابقا أن التربية المتزنة ليست كما يعرفها الجميع أنها التربية الفعلية فحسب، بل يجب أن يمشى معها تربية أخرى خاصة بالجسم عن طريق الحركة، فالطفل محتاج إلى هذا النوع من التربية، حتى نعده الإعداد الصالح، ونهيأه التهيئة السليمة ليمارس نشاطه فى الحياة المستقبلية على أكمل وجه.

والتدريب يختلف من طفل لآخر ، و لكن المقياس الذى سوف نتبعه – هو السن، ولا أهمية لهذا الاختلاف ؛ لأن التمرينات التى سنذكرها توافق كليهما.

فالطفل فى سن السادسة و السابعة – و هى مرحلة امتداد للطفولة المبكرة ، ما زال متشبعا بالناحية التمثيلية و القصصية فى ألعابه ، يميل الى الحركة و يكره الثبات فى مكان واحد ، لذلك كان واجباً على الوالدين أن يقدما إليه التمرينات المنتظمة بهذه الصورة " تمرينات على شكل ألعاب ".

فيمكن إعطاؤه حركات خاصة للذراعين بالصورة الآتية :

١– رفرف بجناحيك (كالطائر) .
٢– دوران الذراعين (كالطاحونة) .
٣– تنطيط الكرة باليد الواحدة ثم التبديل باليد الثانية .
٤– تقليد إشارات عسكرى المرور .

و حركات الرجلين على النمط الآتى :

١- تعدية القناة .

٢- وقوف على قدم واحدة (كالبجعة) .

٣- الوثب على الأمشاط فى نفس الموضع (كالكرة) .

٤- مشية الأرنب .

وحركات الجذع تتمثل فى الآتى :

١- ثنى الجذع لأسفل لالتقاط التفاح أو الكور من الأرض .

٢- ثنى الجذع من جانب إلى آخر مثل الازدهار عندما تميل إذا حركها النسيم .

٣- عزق الأرض .. كما يفعل الفلاح .

٤- أما من حيث الوقت فيزداد بعد كل فترة يتقدم فيها الطفل، ويستحسن تشجيعه بتقديم الحلوى له أو بالتصفيق أو بوعده بهدية أو نزهة يميل إليها، ويجب الوفاء بالوعد فى هذه الحالة .

والطفل في سن السابعة والثامنة تلائمه التمرينات الفردية البسيطة، ويمكن مزاولتها عن طريق التقليد أو المحاكاة ، و التمرينات التى توافق ميوله فى هذه المرحلة

تمرينات تكون فى شكل قصص يقلد فيها غيه من إنسان أو حيوان،هذا النوع من التمرينات يستهويه لأنه يتمشى مع خياله .

كما أن التمرينات التمثيلية التى تشبه التمرينات التى على شكل ألعاب، و لكنها أكثر منها دفعا للطفل لاستعمال خياله، كأن يتصور الطفل عصاه حصاناً و يركبها و يجرى بها، أو عندما يقلد قطاراً فى جريه.

والاثنان يشتركان فى أنهما تمرينات فردية يطبقها الفرد على ما شاهده فى حياته اليومية .

ويميل الطفل إلى نوعٍ آخر من التمرينات فيه عنصر التقليد والمحاكاة، ولكنه فى قالب قصصى على شرط ألا تخرج حركات هذه القصص عما يعرفه الطفل، حتى يمكنه تصورها، واستعمال خياله فى أدائه، وهناك قصص حركية كثيرة يمكن للوالدين أن يطلبا من طفلهما تصويرها بالحركات مثل : قصة حياة الفلاح، و قصة عسكر وحرامية ، وقصة الهنود الحمر، و قصة البحار .

والطفل فى سن الثامنة والتاسعة يمكن توجيهه إلى أداء تمرينات بدنية بسيطة بجانب التمرينات التى على شكل ألعاب أو تمثيلية أو قصة .. هذه التمرينات التنظيمية مشرحة و مفصلة فى صفحة (٥٣) .

وهى التمرين رقم ١ – ٣ – ٤ – ٧ – ٨ – ٩ – ١٢ مع ملاحظة أن يؤديها الطفل منفردًا وعدات قليلة ، و بعد فترة يحاول الربط بين التمرينات بعضها ببعض،و إذا كانت قدرته قد ازدادت تزداد عدد الدفعات حتى يتمكن من التدريب عليها لمدة ٥ دقائق .

والطفل فى مرحلة الطفولة المتوسطة محتاج لتقوية جهازه العصبى، قبل الدخول إلى مرحلة الطفولة المتأخرة التى يصاحبها نمو أكثر و أسرع، حتى تكون حركته ثابتة و يزداد توافقه العضلى العصبى .

تمرينات التوازن هى :

١- المشى على خط مستقيم .
٢- المشى على أطراف المشطين .
٣- وقوف على رجل واحدة لمدة تزداد بمرور الوقت .
٤- الثبات فى وضع ثنى الركبتين مع مد الذراعين جانباً .

كما هو موضح ص ٦٤ رقم (٦) .

٥ - الحجل على رجل واحدة أماماً و خلفاً و جانباً بدون لمس الأرض بالرجل المرفوعة .

٦ - المشى مع وضع كتاب أو أى شىء آخر فوق الرأس بدون أن يقع.
والمهارات الحركية المحببة للطفل فى هذه المرحلة - هى الوثب والقفز ورمى الكرة و التقاطها ،أو ضربها بالرجل أو دحرجة الطوق و اللعب به و الحجل لمسافات طويلة و التسلق .

الطفولة المتأخرة

الطفل فى سن العاشرة يكون قد تقدم فى السن واكتسب بعض المهارات و تكون جسمه أكثر من ذى قبل، فظهرت له عضلات و ازداد طوله، وأصبح يفاضل بين نفسه وأقرانه ،و يقلدهم، ويشترك معهم فى ألعابهم و يحاول التميز ليثبت ذاته، وينافسهم فى البطولة ليتباهى عليهم ، لذلك فعلى الوالدين مساعدته،

ومده بكل معونة، حتى يحقق ما يصبو إليه، و لا يقفان عائقاً أمام تحقيق رغباته، حتى لا يلجأ إلى الأعمال العدوانية،كما أن التشجيع له أثر فعال فى تقدمه ونبوغه .

والطفل فى هذه المرحلة يبدأ فى المقارنة بينه و بين زملائه من ناحية التكوين الجسمانى، ويستعجل ظهور وكبر عضلاته وضخامة جسمه، كما أنه يعبد البطولة ويختار بطلاً يحاول أن يقلده و يصل إلى مستواه، ومن أجل ذلك كان من السهل توجيهه لعمل تمرينات بدنية على مستوى أعلى.

ويميل الطفل عندما يقترب من نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة إلى الاشتراك فى المجموعات المختلفة من النشاط، و حبذا لو وجهه الوالدان إلى نوع واحد من النشاط كلعبة واحدة يمكنه أن يتقدم فيها كما أنه يميل إلى الحركات العنيفة لإظهار قوته، و يحب المنافسة مع غيره من الزملاء

على البطولة ، فيمكن بواسطة هذه المميزات إكساب الطفل مهارات حركية على حسب رغبته في اللعبه التى يميل إليها، و الأطفال عادة تستهويهم السباحة و ألعاب القوى و كرة القدم و السلة .. لذلك فعلى الوالدين تسهيل انتماء الطفل لكى يشبع هوايته عن طريق الأندية أو الساحات الرياضية ، وتسليمه إلى مدرب أمين تحت إشرافهما ، و تشجيعه وملاحظته للوصول إلى تحقيق أمله فى هذه اللعبة ، و تقديم معلومات صحيحة له عن طريق الكتب و الأبحاث التى تتصل بلعبته، مع منعه من الإجهاد و الانغماس في قضاء وقت أكبر حتى لا ينتكس فى تقدمه و يكره اللعبة ، لأن المعروف أن الطفل فى هذه الوقت يجب أن يصل الى الهدف بسرعة، و المقصود بالهدف هنا البطولة ، و فى وقت وجيز ، فإذا لم يتحقق هدف أصابته صدمة قد تجعله يكره اللعبة و يفشل فيها و يغيرها إلى أخرى، و هذا الذى نراه فى كثير من أطفالنا ممن يفشلون فى تحقيق التقدم فى ألعابهم ، وعلى الوالدين ملاحظة هذا جيّدًا ؛ حتى لايقع الطفل فى التعقيد الناتج عن عدم التقدم .

و فى هذه المرحلة لا يميل الطفل الى الاختلاط مع نوع غير جنسه، أى يشترك الأولاد بعضهم مع بعض ، و البنات بعضهن مع بعض، إلا أن التمرينات الخاصة بالجنسين متماثلة لا تختلف إلا عندما يبدأ دور المراهقة.

والتمرينات التنظيمية بالنسبة لهذه المرحلة يجب أن تشتمل على تمرينات يلاحظ فيها التنوع والاختلاف، تمرينات تؤدى من وضع الوقوف و الجلوس والرقود والانبطاح والجثو والتعلق ، وتؤثر فى الجسم تأثيرا عاماً،

بل تشتمل على أنواع كثيرة، كذلك يضاف إليها تمرينات للقوة والخفة والتوازن والرشاقة والوثب و القفز .

يلاحظ عدم التركيز على تمرين واحد أكثر من غيره ، بل يجب أن تتزن التمرينات فى عدد مرات أدائها ، فى قوتها و شكلها و توافقها . والتمرينات الصعبة المعقدة تجد مجالا واسعا عندهم ، نظراً لقوة انتباههم وزيادة قدرتهم على التفكير، و مقدرتهم على ضبط النفس و حضور الذهن، و حبهم للإقدام على عمل الحركات المعقدة الصعبة ، و نعتقد أن هذه المرحلة هى القنطرة أو الأساس الذى تجب العناية به، حتى يشب الطفل و هو متحمس سواءً فى ألعابه أو فى العناية بقامته ، و هو متحقق من فائدة التمرينات التنظيمية البدنية التى تحقق له النتائج الآتية :

١- تقوية العضلات و تشكيلها بإتزان .
٢- زيادة مرونة المفاصل و قدرتها .
٣- تنشيط الدورة الدموية و التنفسية و العمل للأعضاء الداخلية .
٤- ترقية التوافق العضلى العصبى .
٥- زيادة المهارات الحركية من سرعة و رشاقة و خفة فى الحركة ، و إذا ما اقتنع طفل هذه المرحلة بالفوائد السابقة و شب عليها – استمر يؤديها بدون انقطاع ، و سنكرر ما سبق أن قلناه مراراً عن خطر الإجبار على فعل شيء معين ،حتى ولو كان اللعب ، بل يترك الطفل و خصوصا فى نهاية هذه المرحلة ليؤدى حركاته المنتظمة و هو مؤمن بفائدتها .

ولأهمية الحركات المنتظمة لهم اخترنا جدولا يحتوى على أنواع مختلفة فى أوضاع متباينة ، يحرك جميع عضلات الجسم ،و يزيد فى توافقها العضلى و العصبى مع زيادة فى القوة و المرونة فى المفاصل ، و الحصول على المهارات الحركية المطلوبة .

فإذا ما توصلنا إلى تحقيق هذه الغاية مع الطفل منعنا عنه الكثير من الأحداث التى تظهر بعد بدء مرحلة المراهقة .

والجدول الذى يناسبهم يمكن الرجوع إليه فى صفحة (٥٨) والطفل يتباهى بقامته المعتدلة، و يجب أن يحصل على قامة بطل يرى هو فيه مثله الأعلى ، فيجب وضع صور لهذا البطل فى حجرته ليراها فى كل وقت، وتكون حافزاً له و مشجعاً على مزاولة التمرين ، كما أن الطفل صاحب القامة المعتدلة القوى النشيط يشعر بحالة نفسية مرضية تشبع حبه لذاته الذي تظهر فى هذه المرحلة ، و إذا ما رضى الطفل عن نفسه كان أطوع من غيره ، محبًّا للنظام بعيدا عن التوتر العصبى ، ينفذ الأوامر التى تلقى عليه عن طيب خاطر ، كما أن الطفل فى هذه المرحلة يكون إدراكه قد كمل ، فيقبل على مداومة التحصيل العلمى بدون الشعور الذى يصاحب عادة ضعاف البنية ، فينتج و يتقدم فى دروسه عن غيره .

هذه المرحلة هى الأساس لإعداده للحياة و للعمل فى المستقبل فليس المقصود من الحركة الناحية الجسمانية فحسب ؛ بل صفات أخرى أساسية فى المواطن الصالح إذا ما تعلمها فى صغره عن طريق لعبة أمكننا أن

نربى و ننمى فيه النظام والطاعة والتعاون ، وضبط النفس والقيادة ، وحسن التصرف، وإبعاده عن انحرافات مرحلة المراهقة .

لماذا نهتم بحركة الطفل فى الطفولة المتأخرة ؟

مرحلة المراهقة امتداد لمرحلة الطفولة المتأخرة ، و فيها ينمو الطفل جسمانيّاً و عقلياً نموا سريعاً ، و يصبح مراهقاً .. هذه المرحلة هى المرحلة الحرجة فى حياته .. و فيها يشعر بالتعب و الخمول و تعتريه مخاوف من الفشل و يشعر بذاته و يستقيظ فيه الإحساس بالجنس ، و غالبا ماتهاجمه الكآبة و سرعة التقلب فى المزاج ، و ينغمس فى أحلام اليقظة، وتؤثر عليه التغيرات الجسمانية فتسبب له قلقا شديدا ، و يختل توازنه ولا يتحكم فى انفعاله فيثور بسرعة و يميل إلى مخالفة تقاليد الأسرة والتحدى لسلطة والديه، ويزداد نقده للكبار،كما أنه يؤثر الانطواء ويبتعد عن والديه، ويخلق صلات جديدة مع الآخرين فى جميع الأعمار، و يسهر خارج المنزل .

والمراهقة تبدأ عادة فى الفترة ما بين الثالثة عشرة و الثامنة عشرة تقريبا .. هذه أهم مشكلات فترة المراهقة ، و فى اعتقادى بل الثابت من التجارب و المشاهدات أن الطفل الذي يتسلح و يعد اعدادا صحيحاً فى فترة الطفولة و خصوصا مرحلة الطفولة المتأخرة يكون فى مأمن من تلك المشكلات لا يتأثر بها، و يتغلب على أزمات المراهقة بما اكتسبه من خبرات و مهارات واعداد جسمانى ، بل نجده يواصل ما بدأ فيه المراحل السابقة فيزاول الرياضة ،و يقضى وقته فى الملعب أو النادى ، و يقيم

صلات اجتماعية جديدة مع زملاء جدد ، كما أن الطفل الذى مارس التمرينات و عرف فائدتها نراه يهتم بها و يزاولها .

و التمرينات المنتظمة هى : صمام الأمن للأطفال عندما يدخلون مرحلة المراهقة لأنها تستنفد بعض طاقتهم و تصيبهم بالتعب المفيد .. التعب الذى يجعلهم يتوجهون إلى النوم مبكرا بدلاً من السهر كعادة المراهقين كما أن الطفل فى اشتراكه فى المباريات يجد لذة فى الانتصار ، و يهتم بلعبته و يواظب على تدريبه، و بذلك يشغل وقت فراغه فى هواية تعود عليه بالنفع بدلاً من مخالطة غيره من المراهقين الذين يؤثرون عليه و يدفعونه إلى الانحراف .

هذا لا يأتى إلا إذا كان المراهق قد سبق له اللعب ،و تأدية التمرينات المنتظمة فى مرحلة الطفولة أو الطفولة المتأخرة .

وبعض الآباء يحسون بالرضا حين يجدون أبناءهم لهم هوايات أدبية أو فنية ، وننصح هؤلاء الآباء بأن يجعلوا من الرياضة البدنية هواية ثانية، بجانب الهواية المفضلة لدى الطفل .. لأن الطفل عندما يصل إلى مرحلة المراهقة، حتى لو كان موهوبا يصطدم بمشاكلها من تقلب فى المزاج وسرعة فى الغضب والاستسلام لأحلام اليقظة و حب الانطواء .

وفى الغالب يكون هؤلاء الأطفال ضعاف البنية يسهل التأثير عليهم وخصوصا عندما يشعرون بالتغير العظيم فى أجسامهم وإحساسهم الجنسى فيقعون فى المحظور، لذلك كانت مرحلة الطفولة المتأخرة هى مرحلة الإعداد

للمراهقة التى يجب على الوالدين الاهتمام بها والعناية بأطفالهم وتوجيههم إلى الحركة سواء عن طريق اللعب أو التمرينات المنتظمة.

ففى النادى أو الملعب يتعرف الطفل بأصدقاء، ويقضى معهم وقتا، ويتعلم منهم، ويتبادل معهم الأفكار ، وحينئذ يندمج فى الجماعة ، ويبعد عن الانطواء والعزلة ، كما أنه يتعود النظام و الطاعة و التعاون و حب الآخرين ، فيكون هذا سببا أقوى فى أن يحترم من هم أكبر منه ، و لا يخرج عن سلطة والديه .

وما دامت التمرينات البدنية تكسبه الصحة و القوام المعتدل، و التوافق العضلى العصبي ، فإنه يكون بمنجى من أثر التغيرات الجسمانية التى تصاحب فترة المراهقة ، فلا يقلق أو يضعف أو يختل توازنه الجسمى.

والطفل فى مرحلة المراهقة يميل إلى البطولة و يعبد البطل ، فإذا كان الطفل محبا للرياضة إتخذ له مثلا أعلى بطلا من الرياضيين يريد الوصول إلى مستواه ، فيبذل قصارى جهده فى التدريب و العناية بجسمه، حتى يصل إليه ، أما الآخر ، فقد يجد بطله فى " السينما" أو فى القراءات الرخيصة المنتشرة بين المراهقين، فينحرف سلوكه .

و أخيرا كلنا يعلم أن الرياضة تعلى من الغريزة الجنسية ، فعدم ممارسة المراهق لها يجعله يمارس عادات سيئة ،أو يتصل بقرناء السوء .

لذلك فإن العناية بهذه المرحلة أمر له أهميته ، حتى يستطيع الطفل أن يجتاز هذه المرحلة بسلام إلى مرحلة المراهقة ، ثم الرجولة .

مقدمة عن حركة الطفل فى مرحلة الطفولة المتأخرة

الطفل فى هذه المرحلة يميل إلى الألعاب الجماعية ، و المنافسة بين أقرانه و يظهر فى ألعابه العنف و تزداد مهارته الحركية ، و يحب القيادة بتحمله للمسئولية، و يميل الى أوجه النشاط الحركى التي تستخدم فيها العضلات الكثيرة من جرى و قفز و تسلق و وثب و تعلق و دفع و دوران ، وأحب الألعاب إليه ألعاب الكرة بأنواعها المختلفة ، كما أن المباريات تجذبه ليثبت فيها ذاته عن طريق المنافسة أو الانتصار على الغير.

و يبدأ الطفل فى العناية بجسمه عن طريق المقارنة ، أو البطل الذى إتخذه مثلا أعلى له ، فيندفع إلى ممارسة التمرينات البدنية بلهفة؛ ليحقق هدفه الذى يحلم به .

والتمرينات التى اخترناها هنا فيها الكفاية ، و هى تمارس فى المنزل، و لا تقل فائدة عن غيرها من التمرينات ، لأنها تحرك جميع أعضاء الجسم و تهدف إلى خلق القوام المعتدل و المرونة فى المفاصل .. إلخ ..

وليس المهم كثرة التمرينات، بل أهم من ذلك مداومة التدريب، وجدول التمرينات المنتظمة الخاصة بهذه المرحلة، والمذكور فى هذا الكتاب والمشروح بالصور وبيان الأوضاع الصحيحة يحقق هذا الهدف، فعلى الوالدين تشجيع أطفالهما على مداومة التدريب عليه .

جدول الحركة المنتظمة

١ – الجرى فى المحل .
٢ – وقوف – مرجحة الذراعين أماما أسفل – أماما عاليا .
٣ – وقوف .انثناء عرضا – ضغط الكوعين خلفاً مرتين ، ثم قذف الذراعين و ضغطهما جانياً – خلفاً مرتين .
٤ – وقوف – ثنى الركبتين بالكامل مع مد الذراعين أماما .
٥ – وقوف فتحا – ثنى الجذع أماما أسفل للمس الارض بأصابع اليدين، ثم مد الجذع و ثنى على الرجل اليمنى ، ثم مد الجذع و ثنى على الرجل اليسرى .
٦ – انبطاح مائل – ثنى الذراعين .
٧ – وقوف – رفع الركبة عاليا و ضغطهما بمساعدة الذراعين للمس الجبهة و الثبات فى هذا الوضع .
٨ – رقود – الذراعان خلفا – رفع الجذع عالياً ،ثم ثنيه أماما أسفل للمس أصابع القدمين بأصابع اليدين .
٩ – جلوس الطويل – فتحا – الذراعان جانبا – قذف الذراعين جانبا وضغطهما مرتين ، ثم ثنى الجذع أماما أسفل و ضغطه مرتين .
١٠ – رقود – فتح الرجلين زاوية ٤٥ درجة ، فتح وضم الرجلين .
١١ – جلوس على أربع تبادل قذف الرجلين جانبا ثم خلفا .
١٢ – وقوف فتحا – رفع الذراعين جانبا مع رفع العقبين .

هذا الجدول يتكون من ١٢ تمرينا ، الأول للتسخين و الثانى والثالث للذراعين و الرابع للرجلين و الخامس للجذع و السادس للقوة والسابع والثامن والتاسع للجذع و العاشر للتوازن و الحادى عشر للرجلين و الثانى عشر للذراعين .

وقد يكون التمرين للذراعين أساسا ، و لكنه يحرك عضلات الرجلين أو الجذع ، و لكن بنسبة أقل من الذراعين .

هذه التمرينات تؤدى على حسب الشرح الموضوع و الأشكال الموضحة للأوضاع و خطوات التدريب كالآتى :

١ – يعمل كل تمرين على حدة ، بل يقطع التمرين إلى أجزاء و يصحح كل جزء ثم يربط بين هذه الأجزاء .

٢ – تعمل التمارين أولاً منفردة ، كل تمرين على حدة ، و بعد فترة من التدريب تبدأ عملية الربط بين التمرينات .

٣– عملية الربط تبدأ أولا بين التمرين الأول إلى الخامس ، ثم تؤدى باقى التمرينات منفردة ، و بعد التقدم فى التدريب و بمرور الزمن يبدأ الربط بين التمرين الأول إلى الثامن و تؤدى باقى التمرينات منفردة .

وأخيراً يؤدى الجدول المذكور للحركة المنتظمة دفعة واحدة بدون توقف فى مدة لا تزيد عن ٢/١ ٧ دقيقة ، ثم تزداد هذه المدة إلى ١٠ دقائق يومياً مع الزيادة فى عدد مرات كل تمرين .

ملاحظات على التدريب فى هذا الجدول :

١ – يلاحظ الوضع الصحيح الموضح بالصورة والشرح .

٢ – التدريب قبل الإفطار ، و إذا تعذر يتم فى أثناء النهار بشرط أن يكون بعد الأكل بثلاث ساعات على الأقل .

٣ – يكون التدريب فى غرفة جيدة التهوية و بملابس خفيفة "شورت".

٤ – يحسن عمل التمرينات أمام مرآه حتى يصحح الطفل أخطاءه بنفسه .

٥ – يجب أن يتعود الطفل على أداء التمرينات برغبته ، و اذا حدث عدم تجاوبه لأداء التمرينات– فيحسن أخذه بالملاطفة حتى يتعود على أدائها بنفسه ، و يحسن مكافأته من وقت لآخر بهدايا أو لعب، وتشجيعه دائماً .

٦– من الضرورى إقناع الطفل بفائدة هذه التمرينات ، و لكن بطريقة غير مباشرة، كأن نحكى له قصص أبطال الرياضة الذين نجحوا بفضل هذه التمرينات .

التنفس عند التدريب على هذه الجدول :

المعروف أن التنفس هو أخذ الشهيق و إخراج الزفير، وأن الحركة تزيد من عملية التنفس، ولكن لفائدة عمل هذه التمرينات يجب أن يكون

هناك توقيت منتظم بين هذه الحركات و بين عملية التنفس ، و ستجد أن طفلك يلقى صعوبة في أول الأمر عند ضبط هذه الحركة ، فعليك بالآتي :

أولا : عند عمل التمرينات المنفردة ، علمه كيف يأخذ الشهيق و الزفير من الأنف ، و أن تكون الحركة متمشية مع حركات التنفس (الشهيق و الزفير) .

ثانيا : دعه يتعلم توقيت الحركة مع تقطيعها و مع حركات الشهيق و الزفير ، أى مثلا : عند رفعه الذراعين عاليًّا يأخذ شهيقا ، و عند خفضهما أسفل يخرج زفيرا ،و يتعود أن يتعلم بنفسه كيف يحافظ على هذا التوقيت .

ثالثا : بعض الأطفال يلجأ إلى كتم التنفس ولو لمدة قصيرة عند أداء الحركات، وهذا يخل بعملية التنفس، ويجعله يشعر بالتعب مبكراً، فاسترع نظره إلى جعل تنفسه طبيعيا يتمشى مع حركة التمرين .. هذه أهم الملاحظات بالنسبة للأطفال فى عملية التنفس وتوقيتها مع الحركة، وسوف يتعلم فى بعض الحركات السريعة فى ألعابه أن سرعة التوقيت فى التنفس لازمة مع سرعة الحركة،و هذا سيأتى من كثرة المران و التدريب، على شرط أن يكون التنفس سواء فى الشهيق أو الزفير من الأنف ، كما أن تمرينات هذا الجدول تساعد على تقوية عضلات الصدر و البطن ومن ثم تساعد على زيادة عملية التنفس ، و بكثرة المرن ستزداد قدرة الطفل على التنفس مع التوقيت و إدخال أكبر كمية ممكنة من الأكسجين ، و يقل تعبه الناشيء عن اختلاف حركات التنفس لأنها أصبحت منظمة .

أهم الاوضاع في هذا الجدول :

١ – وضع الوقوف .. يكون الوضع طبيعياً من غير تصلب ، و التنفس حرا ، و الرأس مرفوعاً ، و الذقن للداخل و النظر إلى الأمام ، و الذراعان بجانب الجسم مع مواجهة راحة اليدين و الأصابع متلاصقة بجانب الجسم ، و يكون الجذع معتدلا و الرجلان مستقيمتان مع تلاصق الكعبين و تباعد مشطى القدمين شكل ٧ و يكون الجسم مائلا قليلا جدا إلى الأمام من الكعبين .

٢– وضع الرقود .. الجسم يرتكز بطوله على الأرض و القدمان مشدودتان و وضع الجسم كما هو فى وضع الوقوف .

٣ – وضع الجلوس .. الجذع و الرأس كما فى وضع الوقوف ، و الجسم يرتكز الحرقفتين .

الجرى فى المحل :

تمرين تسخين يقوى عضلات الرجلين خاصة و ينشط الدورة الدموية ، و يكون الجرى في المحل على أمشاط القدمين بدون لمس العقبين للأرض مع تحريك الذراعين أماماً و خلفاً ، و الجذع مائل قليلا للأمام .

كما هو موضح بالشكل رقم (١)

و مدة الجرى لا تزيد ثلاثين ثانية فى الابتداء .

وقد يستعاض عن الجرى بالوثب فى المكان على المشطين ، وهو عبارة عن وثب منتظم على أمشاط القدمين و الجسم فى وضع الوقوف . أو الوثب عرضا بفتح الرجلين للخارج على المشطين ، و يكون ذلك بالوثب من وضع الوقوف بفتح الرجلين إلى الخارج مسافة ٤٠ سم، ثم ضم الرجلين، ثم الوثب و الضم و تكرر الحركة، و يلاحظ أن يكون الوثب للخارج أو الوثب للضم على أمشاط القدمين .

هذا التمرين زيادة على تقوية لعضلات الرجلين يساعد على تقوية مفصل القدم و الركبة و الحوض .

التمرين الثانى :

وقوف – مرجحة الذراعين أماما أسفل أماما عاليا .

يبدأ التدريب بأن يقف الطفل الوقفة المعتدلة الصحيحة ، ثم يرفع ذراعيه أماما ، بشرط أن تكون الذراعان على تساع الصدر و فى مستوى الكتفين و أن تكون الأصابع مضمومة و قبضتا اليدين متقابلتين.

كما هو موضح بالشكل رقم (٢)

ثم تخفض الذراعان الى أسفل بجانبى الجسم ، ثم ترفع عاليا بحيث تكون ملامستين للأذنين و الرأس فى منتصفهما ، كما هو موضح بالشكل رقم (٣)

ويلاحظ فى جميع حركات الذراعين استقامتهما ، و أن تكون الحركة من مفصل الكتف .

و فى ابتداء التعليم يكون بالعدد كالآتى :

١ – رفع الذراعين أماما .

٢– خفض الذراعين جانبا .

٣ – رفع الذراعين عاليا .

٤ – خفض الذراعين جانبا .

ثم يؤدى التمرين دفعة واحدة ، فمبجرد رفع الذراعين تخفض بسرعة و ترفع عاليا ، ثم تنخفض بسرعة و يكرر التمرين .

التمرين الثالث :

" وقوف – انثناء عرضا " ضغط الكوعين خلفا مرتين ، ثم قذف الذراعين و ضغطهما جانبا خلفا مرتين .

هذا التمرين يقوى عضلات الذراعين و الكتفين و الصدر و أعلى الظهر .

انثناء عرضا .. معناه أن يكون الساعدان مثنيتين، و أصابع اليدين على الثديين، والعضدان على مستوى الكتفين، و اليدان متجهتين إلى أسفل .كما هو موضح بالشكل رقم (٤)

يبدأ التمرين بأن يرفع الطفل ذراعيه من هذا الوضع للخلف مع الضغط مرتين ، ثم يعقبه بمد الذراعين جانبابحيث يكونان على مستوى الكتفين أو أعلى قليلا مع استقامتهما و يضغطهما خلفا مرتين .

ثم يرجع الى وضع الابتداء و هو وقوف ، انثناء عرضا و يكرر التمرين . و تقطيع هذا التمرين فى الحركة كالآتى :

١ ،٢ – ضغطتان ، و الذراعان انثناء عرضا و خلفا .

٣ ، ٤ – مد الساعدين جانبا مع ضغطهما خلفا مرتين .

التمرين الرابع :

" وقوف" . ثنى الركبتين بالكامل مع مد الذراعين أماما .

هذا التمرين يقوى عضلات الرجلين و الظهر و التوازن والذراعين يبدأ التمرين بأن يرفع الطفل عقبيه قليلا ثم يثنى ركبتيه إلى أسفل كاملا حتى تلمس المقعدة العقبين ، أو تكون قريبة جدًّا منهما ، مع استقامة الظهر و رفع الذراعين أماما ، مع ملاحظة تلاصق العقبين ، و فتح الركبتين للخارج .

كما هو موضح بالشكل رقم (٦)

و تقطيع هذا التمرين يكون بإتباع الخطوات الآتية :

١– يرفع العقبان و تثنى الركبتان ، و تمد الذراعان أماما .

٢- تمد الركبتان و تخفض الذراعان و تخفض الذراعان جانبا و العقبان ثم يكرر هذا التمرين .

ويلاحظ عند عمل التمرين النظر للأمام مع استقامة الظهر و قد يعطى التمرين للتوازن بالثبات فى الوضع المبين، بالشكل رقم (٥) بأن يعد الطفل أربع عدات أو أكثر قبل مد الرجلين للوقوف .

التمرين الخامس :

(وقوف . فتحا ، ثنى الجذع أماما أسفل للمس الارض بأصابع اليدين ، ثم مد الجذع و ثنيه على الرجل اليمنى ، ثم مد الجذع و ثنيه على الرجل اليسرى .

من وضع الوقوف فتحا الموضح بالشكل رقم (٧) يثنى الطفل جذعه للأمام ليلمس الأرض بأصابع اليدين ، ثم بعد ذلك يلمسها بكفى اليدين كما هو موضح بالشكل رقم (٨) .

ثم يثنى الجذع جهة الرجل اليمنى ليلمس الأرض أمام القدم اليمنى، ثم يثنى الجذع بعد التدريب ليمسك كعب الرجل اليمنى كما هو موضح بالشكل رقم (٩) .

و يلاحظ فى ثني الجذع استقامة الرجلين ، و أن يكون الرأس بين الذراعين .

و تقطيع هذا التمرين يتم بالطريقة الأتية :

١- ثنى الجذع أماما للمس الأرض .
٢- مد الجذع .
٣- ثنى الجذع على الرجل اليمنى .
٤- مد الجذع .
٥- ثنى الجذع على الرجل اليسرى .
٦- مد الجذع .. ثم يكرر التمرين .

التمرين السادس :

(انبطاح مائل) ثنى الذراعين .. تمرين قوة يئوى عضلات الذراعين والكتفين وأعلى الظهر، و لكى يتعلم الطفل وضع الانبطاح المائل ، نبدأ منوضع ثنى الركبتين بالكامل المذكور و الموضح بالشكل رقم (١٠) ثم يضع الطفل كفيه على الأرض ، ثم يقفز برجليه خلفاً فيصل إلى وضع الانبطاح المائل، ولصحة هذا الوضع يجب أن تكون الذراعان على إتساع الصدر و مستقيمتين ، و الأصابع متجهة إلى الأمام ، و الرأس و الجذع و المقعدة و كعبا الرجلين على استقامة واحدة ، و أن يستند الجسم على كفى اليدين و أمشاط الرجلين كما هو موضح بالشكل رقم (١٠) .

ثم يثنى الطفل ذراعيه فيهبط الجسم الى أسفل مع ملاحظة أن يكون الكوعان فى ثنى الذراعين ملاصقين للجسم و أن يظل الجسم على استقامته ، مع النظر الى الأمام وعدم لمس الأرض بالذقن أو بأجزاء الجسم ، و يقطع التمرين فى الخطوات الآتية :

١- ثنى الذراعين .   ٢ - مد الذراعين .

ويكرر التمرين ، و لصعوبته يكتفى بأدائه مرة أو مرتين تزداد بازدياد مقدرة الطفل .

التمرين السابع :

(وقوف) – رفع الركبة عاليا و ضغطها مساعدة الذراعين للمس الجبهة و الثبات فى هذا الوضع .

تمرين توازن يقوى عضلات الرجلين و الجذع و الرقبة والذراعين من وضع الوقوف ترفع الركبة عاليا و تضغط إلى أعلى بوساطة الذراعين لتلمس الجبهة مقدمة الركبة .

كما موضح بالشكل رقم (١٢) عند أداء هذا التمرين يلاحظ ثبات الرجل على الأرض و استقامتها مع مد مشط الرجل المرفوعة و أن يكون الضغط بالذراعين كما هو موضح بالشكل على ساق الرجل .

سيجد الطفل صعوبة فى الثبات فى هذا الوضع ، و لكن بتكرار التمرين و تشجيعه يمكنه أن يثبت و هو يعد إلى ٤ تزداد كلما ازداد توافقه ، ثم يكرر هذا التمرين مع الرجل الأخرى بنفس الطريقة .

التمرين الثامن :

(رقود الذراعين خلفاً) – رفع الجذع عالياً ثم ثنيه أماماً أسف للمس أصابع القدمين بأصابع اليدين .. هذا التمرين يقوى عضلات البطن و الظهر و خلف الرجل .

وضع الرقود لكى يكون صحيحا يجب أن يلامس خلف الرأس و الكتفان و المقعدة و الرجلان و الكعبان الأرض ، و أن يكون الجسم على استقامة واحدة ، كما هو موضح بالشكل رقم (١٣).

يبدأ التمرين برفع الجذع والذراعين الى أعلى، ثم إلى أسفل لتلمس أصابع اليدين أصابع القدمين. كما هو موضح بالشكل رقم (١٤).

ويلاحظ عند أداء هذا التمرين عند رفع الجذع أن يكون الرأس بين الذراعين ، و أن يرفع الصدر بدفعه إلى الأمام ، ثم عند خفض الجذع إلى أسفل أن يظل الرأس بين الذراعين مع استقامة الرجلين ، و شد مشطى القدمين ، ويؤدى التمرين ببطء نظرا لصعوبته ، فقد يؤدى التمرين بأربع عدات ، و مثلها للرجوع إلى وضع الابتداء ((الرقود)).

سيجد الطفل صعوبة فى رفع جذعه عاليا فيمكنك مساعدته بيديك عند أول التدريب ، و بعد فترة ساعده بالضغط على أسفل قدميه عند الكعبين بيديك حتى تقوى عضلات بطنه فيمكنه عمل التمرين بمفرده.

و يلاحظ عند أداء هذا التمرين عند رفع الجذع أن يكون الرأس بين الذراعين ، و أن يرفع الصدر بدفعه الى الأمام ، ثم عند خفض الجذع إلى أسفل أن يظل الرأس بين الذراعين مع استقامة الرجلين ، و شد مشطى القدمين، ويؤدى التمارين ببطء نظراً لصعوبته ، فقد يؤدى التمرين بأربع عدات، و مثلها للرجوع الى وضع الابتداء (الرقود) .

سيجد الطفل صعوبة فى رفع جذعه عاليا فيمكنك مساعدته بيديك عند أول التدريب، وبعد فترة ساعده بالضغط على أسفل قدميه عند الكعبين بيديك حتى تقوى عضلات بطنه فيمكنه عمل التمرين بمفرده.

التمرين التاسع :

(جلوس الطويل فتحا ، الذراعان جانبا) قذف الذراعين جانبا وضغطهما مرتين ، ثم ثنى الجذع أماما أسفل و ضغطه مرتين .

هذا التمرين يقوى عضلات الظهر و البطن و الذراعين و خلف الرجلين .

وضع الجلوس الطويل فتحا يكون باستقامة الظهر و الرجلين مع عمل زاوية قائمة بين الجذع والرجلين مفتوحتين كما هو موضح بالشكل رقم (١٥) .

يبدأ التمرين بقذف الذراعين جانبا و ضغطهما مرتين مع ملاحظة استقامة الذراعين و هما على مستوى الكتفين أو أعلى قليلا، كما هو موضح بالشكل رقم (١٦) .

ثم ثنى الجذع مع تحريك الذراعين من الجانب للأمام لأسفل و الضغط مرتين .كما هو موضح بالشكل رقم (١٧) .

و تقطيع هذا التمرين يكون باتباع الخطوات الآتية :

١ ، ٢ – ضغط الذراعين جانبا .

٣ ، ٤ – ضغط الجذع لأسفل .

المهم فى هذا التمرين أن يكون الوضع صحيحا كما سبق شرحه .

التمرين العاشر :

(رقود)–رفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة (فتح و ضم الرجلين) .

هذا التمرين يقوى عضلات البطن و الرجلين و أسفل الظهر ، يبدأ التمرين من وضع الرقود برفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة .كما هو موضح بالشكل رقم (١٨) .

ويلاحظ استقامة الرجلين و شد أمشاط القدمين و عدم رفع الرأس عن الأرض ، ثم تفتح الرجلان جانباً الى أقصى مدى ، ثم تضم .

كما هو موضح بالشكل رقم (١٩) .

ويكرر التمرين ، إلى العدد المطلوب دفعة واحدة .

و يقطع هذا التمرين بالطريقة الآتية :

١ – فتح الرجلين للخارج .

٢ – ضم الرجلين .

أما الوصول إلى وضع رفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة فهو ابتداء التمرين ، و يمكن عمله تمرينا مستقلا بنفسه بالطريقة الآتية : رفع الرجلين إلى زاوية ٤٥ درجة ، ثم خفض الرجلين إلى الأرض، و يكرر التمرين .

التمرين الحادى عشر

(جلوس على أربع) – تبادل قذف الرجلين جانبا ثم خلفا ، تمرين يقوى عضلات الرجلين و الجذع .

الجلوس على أربع كما هو موضح بالشكل رقم (٢٠) يكون الجسم فيه مسندا على مشطى الرجلين و كفى اليدين ، مع استقامة الذراعين و النظر إلى الأمام .

يبدأ التمرين بقذف الرجل اليسرى جانبا خارج اليد اليسرى . كما هو موضح بالشكل رقم (٢١) .

ثم يكرر التمرين مع الرجل اليمنى بنفس الطريقة و يلاحظ أن يكون مشطا القدمين عند قذفهما خارجا على خط مستقيم مع اليدين ، مع النظر للأمام .

ثم تقذف الرجل اليسرى خلفا ، كما هو موضح بالشكل رقم (٢٢) .

ثم يكرر التمرين مع الرجل اليمنى ، مع ملاحظة استقامة اليدين و أن يكون الجسم مستندا على مشطى الرجلين و كفى اليدين و أن تقذف الرجل إلى أقصى مدى .

التمرين الثانى عشر

(الوقوف فتحا) رفع الذراعين جانبا مع رفع العقبين هذا التمرين ختامى يؤدى ببطء ، و يقوى عضلات السمانة و الذراعين . من وضع الوقوف يرفع العقبان إلى أقصى مدى ، و ترفع الذراعان الى الجانبين .كما هو موضح بالشكل رقم (٢٣)

و يلاحظ استقامة الرجلين و الذراعين و الجسم كما فى وضع الاعتدال مع النظر للأمام

و تقطيع خطوات هذا التمرين تكون كالآتى :

١ – رفع العقبين مع رفع الذراعين جانبا .

٢ – خفض العقبين مع رفع الذراعين جانبا .

ثم يكرر هذا التمرين ببطء ، حتى ينتظم التنفس ، و يرجع إلى حالته الطبيعية .

الخاتمة

اذا أردنا أن ننمى حركة الطفل لصالحه فى أثناء نموه، فنحن فى حاجة إلى دراسة مراحل نموه الجسمانى والاجتماعى والانفعالى مع التعرف على مميزات كل مرحلة.

ولقد أصبح ثابتا أن الحركة وثيقة الصلة بالعقل، وبالناحية الاجتماعية والانفعالية، وأن العناية بالطفل فى حياته المبكرة هى الاساس الذى يساعد على تنمية شخصية الطفل .

وليكن معلوما أن الهدف دائما هو سعادة الطفل ، و لكن يجب أن نفهمها بالمعنى الواسع بحيث تشمل جميع النواحى : الجسم و العقل و الروح .

الطفولة حركة يجب أن تستغل على حسب ميول الطفل ، و أن توجه لصالحه حتى تخلق منه المواطن الصالح المنتج .



الفهرس